

Praktische Atmungsgymnastik

zum täglichen Gebrauch
für Jedermann,

besonders für Schulbesucher,
Stubenhocker, Berufsredner und
Sänger, Lungen- u. Herzschwache
zum Selbstunterricht oder als An-
leitung durch den Arzt, Lehrer
oder Gymnasten.



Schlaaffe Haltung
(Ausatmungsstellung)



Straffe Haltung
(Einatmungsstellung)



Von Dr. Ide

(Nordsee-Sanatorium Amrum.)

Vierte Auflage.



Verlag der Aertzlichen Rundschau Otto Gmelin München.

IDE



22200231895

Med
K30805

Praktische Atmungsgymnastik

zum täglichen Gebrauch für Jedermann,

besonders für

Schulenbesucher, Stubenhocker, Berufsredner
und Sänger, Lungen- und Herzschwache

zum Selbstunterricht oder als Anleitung durch
den Arzt, Lehrer oder Gymnasten.

Von

DR IDE

(Nordsee-Sanatorium Amrum).

Vierte Auflage.



MÜNCHEN.

Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin.

Alle Rechte, auch das der Uebersetzung
in fremde Sprachen, vorbehalten.



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOMec
Call	
No.	111

Druck von Franz X. Seitz, München

Motto: Nur der zu ausgiebiger Atmung Befähigte ist stark.

Lungengymnastik



Schlaffe Haltung
(Ausatmungsstellung).

wurde bisher fast nur von Lehrern der Gesangs- und Redekunst zur Ausbildung der Stimme oder von Aerzten zur Heilung von Krankheiten betrieben. Erst neuerdings hat man angefangen, den grossen Wert derselben für die tägliche Hygiene des Körpers zu erkennen und hier und da begonnen, dieselbe in den Schulen obligatorisch einzuführen. Nicht minder aber wie die Schulkinder bedürfen auch die erwachsenen Kopfarbeiter



Straffe Haltung
(Einatmungsstellung).

und alle durch ihren Beruf zu sitzender Lebensweise Gezwungenen, bei denen es an einer genügenden Lungenventilation fehlt, einer regelmässigen Atmungsgymnastik. Prophylaktisch angewandt dürften besonders Lungen- und Herzschwache den grössten Nutzen davon haben. Nachstehende Anleitung, ursprünglich für meine Sanatoriumsgäste als Leitfaden für die zu Hause fortzusetzenden Uebungen bestimmt, dürfte daher auch einem weiteren Kreise willkommen sein, zumal es an bezüglichen Anleitungen für Laien meines Wissens bisher noch fehlt.

Die günstigen Wirkungen einer regelmässigen Atmungsgymnastik erstrecken sich zunächst natürlich auf die Atmungsorgane selbst. Die Lungen, das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln werden blutreicher und kräftiger. Physiologisch nachgewiesen ist die dadurch bewirkte bessere Herzarbeit. Ebenso wie in den Brustorganen wird aber auch in denen des Unterleibs der Blutumlauf dadurch gefördert, und ist für den Stubenhocker besonders der günstige Einfluss auf die Darmperistaltik von grossem Werte. Die durch die Lungengymnastik bewirkte schnellere Abgabe von Kohlensäure und Aufnahme von Sauerstoff wird in Verbindung mit dem bessern Blutumlauf ferner für alle an einer unvollkommenen inneren Atmung Leidenden von grossem Werte sein, d. h. für alle Blutarmen, Nervenschwachen, Skrofölen und hereditär zu Lungenschwindsucht Disponierten, und wird ihr Stoffwechsel dadurch eine wesentliche Verbesserung erfahren.

Neben diesem gesundheitlichen geht aber auch noch ein moralischer und ästhetischer Wert einher. Die Einatmungsstellung ist die Stellung der Kraft, der Selbstzucht und des Mutes, die Ausatmungsstellung die der Furcht und der Energielosigkeit. Da aber Selbstzucht die Grundlage jeder Bildung, so ist die für die Einatmung günstige Körperhaltung

auch zugleich die von jedem Gebildeten mehr oder weniger verlangte, der Umgebung Vertrauen einflössende »gute Haltung«. Trefflich werden diese Verhältnisse illustriert durch die beiden vorstehenden Bilder.

Bei den nachfolgenden Atmungsübungen ist jede Beengung der Atmungsorgane durch Kleidungsstücke möglichst zu vermeiden. Sehr gut können diese Uebungen im Luftbade vorgenommen werden. Durchaus verboten ist dabei das Tragen eines Korsetts. Auf die schädliche Wirkung, welche dasselbe auf die Brust und Unterleibsorgane ausübt, kann nicht genug hingewiesen werden. Bei allen Uebungen ist durch die Nase einzuatmen, damit die Luft vorgewärmt und von Staub und Bakterien möglichst gereinigt in die Lungen kommt. Durch Uebung kann man die Nasenatmung wesentlich ergiebiger gestalten.¹⁾

A. Regelrechte Atmungsgymnastik.

Die nachfolgenden Uebungen sind täglich ein- bis zweimal vorzunehmen, und zwar anfangs 5- bis 10-, später 10- bis 15 mal. Wenn ein Vorturner vorhanden ist, wird bei den Uebungen am besten laut gezählt, und zwar bei der Einatmung in Gedanken »eins«, bei der Ausatmung laut »zwei«. Die Grundstellung sei die aufrechte, straffe (persönliche militärische) Haltung.

¹⁾ Wer sich eingehender mit Atmungsgymnastik beschäftigen will, dem sei (besonders Aerzten) das vortreffliche Lehrbuch der Atmungsgymnastik von Henri Hughes (Verl. Bergmann, Wiesbaden) empfohlen, Für Sänger eignet sich auch sehr Leo Koffler »Richtig Atmen« (Verl. Breitkopf & Härtel, Leipzig). Eigenartig und zum Teil sehr zweckmässig (conf. Uebung 10) sind die von dem amerikanischen Dr. O. Z. Hanisch in seinen Zarathustraschen Unterrichtsbriefen angegebenen Uebungen (Mazdaznan-Verlag, Leipzig).

Uebung I.

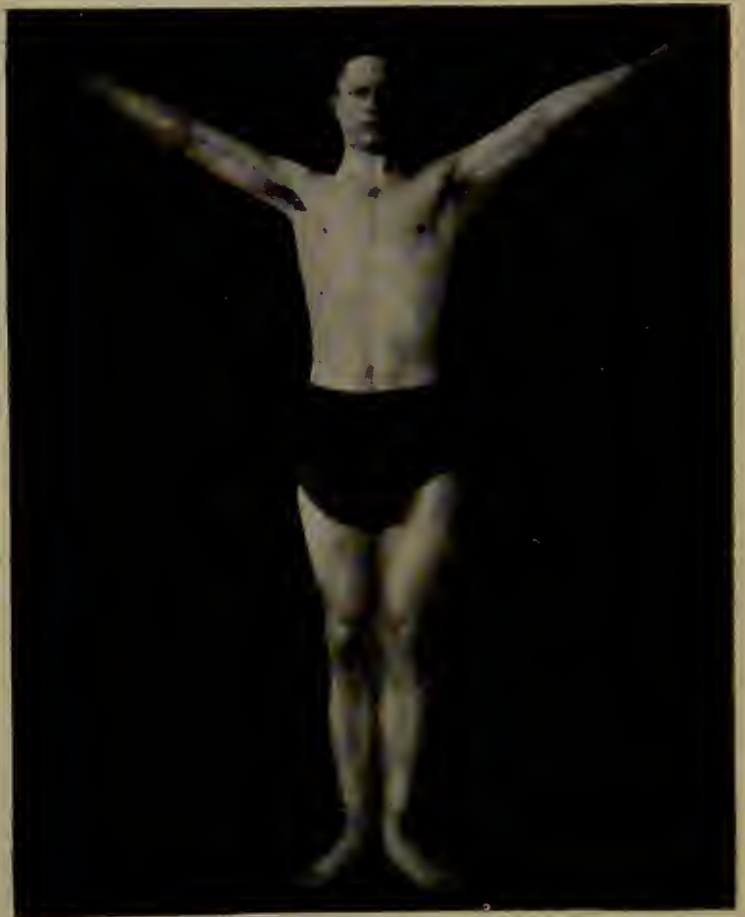
Arme seitwärts heben und senken, beim Heben einatmen, beim Senken ausatmen.

Ia.

Dieselbe Uebung mit stossweisem Ausatmen (3 bis 4 Ausatemungsstöße). Die stossweise Ausatmung in diesen und nachfolgenden Uebungen eignet sich besonders zur Anregung der Herzaktion und der Darmperistaltik.)



Stärkste Ausatmung.



Stärkste Einatmung.

Uebung II.

Beide Hände ins Kreuz setzen, Fingerspitzen nach unten.
Beim Hintenüberbeugen einatmen, beim Vornüberbeugen aus-
atmen.



Stärkste Einatmung.



Stärkste Ausatmung.

Uebung III.

Arme rollen. Beim Nachvorneheben einatmen, beim Nachhintensenken ausatmen.



Uebung IV.

Fersen heben und senken. Beim Heben einatmen (Schultern zurück), beim Senken mit einem kräftigen Stoss ausatmen (kurz »zwei« sprechen).



Stärkste Einatmung.



Stärkste Ausatmung.

Uebung V.

Abwechselnd Arme spreizen (einatmen) und Hände mit nach vorn gerichteten Ellenbogen über der Brust zusammenlegen (ausatmen).



Tiefste Einatmung.



Tiefste Ausatmung.

Uebung VI.

Schultern rollen. Beim Nachvornheben der Schultern und Ellenbogen einatmen, beim Nachhintensenken ausatmen.



Einatmung.



Tiefste Einatmung.



Tiefste Ausatmung.

Übung VII.

Die gegenseitig im Rücken gefassten Hände ruckweise senken (Arme strecken, ausatmen) und heben (Arme beugen, einatmen).



Stärkste Ausatmung.



Stärkste Einatmung.

Uebung VIII.

Arme seitwärts strecken (Hände spreizen) und drehen.
Bei der Drehung des Daumens nach oben (hinten) einatmen,
bei der des Daumens nach unten (hinten) ausatmen.



Tiefste Einatmung.



Tiefste Ausatmung.

Uebung IX.

Hände nach vorn heben, vornüberbeugen, ausatmen;
wieder aufrichten, einatmen.



Tiefste Ausatmung.



Tiefste Einatmung.

Uebung X.

Nach tiefer Ausatmung 1. den rechten Arm vor der Brust rollen (3- bis 6 mal), dabei tief einatmen; 2. mit angehaltenem Atem vornüberbeugen, dass die Hand möglichst den Boden berührt; 3. aufrichten, ausatmen.

Dieselbe Uebung mit dem linken Arm.

Die Uebung ist mit jedem Arm 1- bis 3 mal zu machen.



Einatmen.



Atem halten.



Ausatmen.

B. Gelegentliche, während der Berufstätigkeit oder der Ruhe leicht unbemerkt vorzunehmende Atmungsübungen zum Ersatz und Ergänzung der regelrechten Atmungsgymnastik.

I. Im Stehen.

1. Wirbelsäule strecken und tief einatmen; gleichmässig ausatmen.
2. Arme auf dem Rücken verschränkt, tief einatmen; gleichmässig ausatmen.
3. Hände im Rücken fassen, Arme beugen und strecken (cf. A., Uebung VII).
4. Schultern heben und senken (cf. A., Uebung VI).
- 5.—8. Dieselben Uebungen mit stossweisem Ausatmen durch kleines Lippenloch.

II. Im Sitzen.

Die gerade Körperhaltung, zumal im Sitzen, wird am leichtesten erzielt durch tiefes Atmen (pralles Spannen des vom Rumpfe gebildeten Luftschlauches).

1. Durch Nase einatmen, durch Mund (kleines Lippenloch) stossweise ausatmen (8 bis 10 Stösse).
2. Wirbelsäule möglichst strecken, Schultern heben und gleichzeitig tief einatmen; Einatmungspause, ausatmen.
3. Dieselbe Uebung mit stossweisem Ausatmen (cf. 1).
4. Erholungsübung: In möglichst bequemer Haltung die Hände auf den Knien, durch Nase tief einatmen, durch Mund ruhig und tief ausatmen (20- bis 30mal).

III. Im Gehen.

1. Bei jedem Schritt kurz aus- und einatmen.
2. „ je einem Schritt aus- und einatmen.
3. „ je zwei Schritten aus- und einatmen.
4. „ je vier Schritten aus- und einatmen.
5. „ je 8 bis 12 Schritten ein- und ausatmen.
- 6.—8. Uebungen 3 bis 5 mit stossweisem (durch kleines Lippenloch) Ausatmen.
9. Beim Gehen Rückgrat strecken, Schultern nach oben und hinten heben, tief einatmen, stossweise ausatmen.
10. Dieselbe Uebung mit Einatmungspause von 2 bis 10 Schritten. (Die Einatmungspause kann bei längerer Uebung immer mehr ausgedehnt werden. Die mögliche Länge derselben bildet, nach der Schrittzahl bemessen, gleichzeitig einen Masstab für die zunehmende Lungenkapazität.)

IV. Im Liegen.

1. Arme seitwärts heben und senken bei gleichzeitigem Ein- und Ausatmen.
2. Knie beugen und strecken (ein- und ausatmen).
3. Arme vorwärts heben und senken bei gleichmässigem Ein- und Ausatmen.
4. Unterarme flach auf dem Lager, den Rumpf heben (strecken) und senken, beim Heben ein-, beim Senken ausatmen.
5. Dieselbe Uebung (für Geübtere) mit im Rücken gefalteten Händen, so dass auf der Höhe der Einatmung der Körper nur auf den Händen und den Fersen ruht.
- 6.—10. Dieselben Uebungen mit stossweisem Ausatmen (3—4 Ausatemstösse).

Bei einer regelmässigen Atmungsgymnastik wird man bald die heilsamen Folgen an seinem Körper spüren und den Effekt sogar zahlenmässig feststellen können. Der Brustumfang, die Differenz zwischen Ein- und Ausatemstellung — letztere auch am Bauchumfang gemessen — zeigen bald eine deutliche Zunahme. Schon nach vier Wochen ist eine Zunahme des Brustumfangs um 3 bis 4 Zentimeter nichts Seltenes. Einen andern bequemen Masstab bietet die Zeit, während der man den Atem anzuhalten imstande ist. Dieselbe soll betragen (nach Hughes l. c.) in normaler Ruhestellung 15 Sekunden, nach Rumpfeinatmung (Uebung IX) 40 Sekunden und nach Rumpfausatmung 8 Sekunden. Aber auch subjektiv wird der Erfolg nicht ausbleiben. Das grössere Wohlbefinden und Kraftgefühl, die Zunahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, das Verschwinden so mancher sonst quälender Beschwerden (vgl. Einleitung) lohnen reichlich die aufgewendete Mühe. Noch grösser dürfte der prophylaktische Wert sein, den die Atmungsübungen durch Hebung des Blutumlaufs, durch Förderung der Verdauung und Anregung des ganzen Stoffwechsels als Schutz vor Krankheiten ausüben. Eine regelmässige Lungengymnastik sollte daher von allen durch ihre Lebensweise zu mangelhafter Lungenventilation Gezwungenen noch viel mehr als bisher geübt und in allen Schulen obligatorisch eingeführt werden.



Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin
München-NO., Wurzerstrasse 1b.

„Der Arzt als Erzieher“

Sammlung gemeinverständlicher ärztlicher Abhandlungen.

»Das Unternehmen verdient auch von seiten der Aerzte **alle Förderung**, schon aus dem Grunde, weil es eine Waffe gegen die gemeingefährlichen, das Land überschwemmenden kurpfuscherischen Schriften bildet.« *Aerztl. Corr.-Bl. in Sachsen.*

»Das Verdienst, ärztlich erzieherisch zu wirken, kann diesem Verlag in vollem Umfang zuerkannt werden.«

Das Rote Kreuz. Strassb. ärztl. Mitteilungen.

»Angesichts des oft zweifelhaften Wertes der zahlreichen populären Literatur wird es dem Arzte erwünscht sein, auf wirklich so empfehlenswerte Schriften hinweisen zu können.«

Frankfurter Zeitung. Wiener Med. Blätter.

Deutsche Militärärztl. Zeitschrift.

Heft 1 Die Herzleiden, ihre Ursachen und Bekämpfung. Von Dr. Burwinkel in Nauheim.
Mk. 1.50, elegant geb. Mk. 2.25, mit Gicht oder Zuckerkrankheit oder Tabes zus. Mk. 2.50, mit Nierenleiden zusammen Mk. 2.80, alle 5 Hefte zusammen Mk. 5.50, gebunden Mk. 6.50.
Russische Ausgabe Mk. 2.25, geb. Mk. 3.—.
Englische Ausgabe Mk. 1.20.

13.—15. vermehrte und verbesserte Auflage.

Verlag der Aertzlichen Rundschau Otto Gmelin

München-NO., Wurzerstrasse 1b.

- Heft 2 **Die Lungenschwindsucht** von Dr. Burwinkel. Preis Mk. 1.—, eleg. geb. Mk. 1.80, mit den „Herzleiden“ zus. Mk. 2.—, eleg. geb. Mk. 3.—. 50 Ex. Mk. 25.—, 100 Ex. Mk. 40.—. **Zweite vermehrte und verbesserte Auflage.**
- Heft 3 **Die Nervenkrankheiten (Neurasthenie) Alkoholismus, Hysterie, Schlaflosigkeit etc.,** von Dozent Dr. Johs. Finckh, Dirig. Arzt, Niederschönhausen. **4. verm. u. verb. Aufl.** Mk. 1.40, eleg. geb. Mk. 2.40. Mit Geisteskrankheiten (Heft 4) zus. Mk. 3.—, geb. 4.—.
- Heft 4 **Die Geisteskrankheiten** von Dozent Dr. Finckh, Dirigier. Arzt in Niederschönhausen, Mk. 2.—, eleg. gebunden Mk. 3.—. m. d. Nervenkrankheiten zusammen Mk. 3.—, eleg. geb. Mk. 4.—.
- Heft 5 **Die Zahn- und Mundleiden** von Dr. Greve, Magdeburg. 80 Pfg. 50 Exemplare Mk. 30.—, 100 Expl. Mk. 40.—, 200 Exemplare Mk. 60.—.
- Heft 6 **Die Haarkrankheiten, speziell die Entstehung der Glatze, ihre Verhütung und Behandlung** von Dr. Meyer, Gerichtsass. und Bahnarzt in Bernstadt i. S. **Fünfte u. sechste vermehrte und verbesserte Auflage.** Mk. 1.40, eleg. geb. Mk. 2.40.

Verlag der Aertzlichen Rundschau Otto Gmelin

München-NO., Wurzerstrasse 1b.

- Heft 7 **Hautpflege und Kosmetik.** Aertzliche Ratschläge von Dr. G. Michel, Hermeskeil. **Zweite vermehrte und verbesserte Auflage.** In elegantester Ausstattung. Mk. —.80. 50 Expl. Mk. 30.—, 100 Expl. Mk. 50.
- Heft 8 **Die Augenkrankheiten, ihre Ursachen und Bekämpfung** von Oberstabsarzt Dr. Lobedank in Hann.-Münden. Mit 14 Abb. Mk. 2.—. Mit Infektionskrankheiten (Heft 11) Mk. 3.—, mit Infektionskrankheiten und Geschlechtskrankheiten (Heft 13) Mk. 4.—.
- Heft 9 **Die Fettsucht, ihre Ursachen und Bekämpfung** von Dr. Hs. Leber-Hermsdorf. Mk. 2.—, geb. M. 3.—.
- Heft 10 **Die Gallensteinleiden, ihre Verhütung und operationslose Behandlung** von Dr. F. Kuhn, Direktor d. St. Norbert-Krankenhauses, Berlin-Schöneberg. **Fünfte u. sechste vermehrte und verbesserte Auflage.** Preis Mk. 2.—, gebunden Mk. 2.80. Mit den Hämorrhoiden zusammen Mk. 3.60, geb. Mk. 5.—.
- Heft 11 **Die Infektionskrankheiten (ansteckende Krankheiten).** Von Oberstabsarzt Dr. Lobedank in Hann.-Münden. Mk. 1.60. Mit Geschlechtskrankheiten Mk. 2.60, mit Geschlechts- und Augenkrankheiten Mk. 4.—. 50 Exempl. Mk. 50.—, 100 Exemplare Mk. 100.—.

Verlag der Aertztlichen Rundschau Otto Gmelin

München-NO, Wurzerstrasse 1b.

Heft 12 **Die Gicht.** Von Dr. Burwinkel in Nauheim.
3. u. 4. verm. u. verb. Auflage. Mk. 1.20, mit
Herzleiden od. Zuckerkrankheit od. Tabes zus.
Mk. 2.50, mit Nierenleiden zus. Mk. 2.80, alle
5 Hefte zusammen Mk. 5.50, geb. Mk. 6.50.

Heft 13 **Die Geschlechtskrankheiten.** Gemein-
verständliche Darstellung ihres Wesens
und Belehrung über zweckmässiges Ver-
halten der Erkrankten. Von Oberstabsarzt
Dr. Lobedank, Hann.-Münden. Mk. 1.20, m. In-
fektionskrankheiten Mk. 2.60, mit Infektions- u.
Augenkrankheiten Mk. 4.—. 50 Ex Mk. 30.—,
100 Exemplare Mk. 50.

Heft 14 **Schwachbeanlagte Kinder, ihre För-
derung und Behandlung.** Von Dr. med.
Stadelmann, Dresden. Mk. 1.20.

Heft 15 **Die Basedow'sche Krankheit (Glottz-
augenkrankheit) und ihre Behandlung.** Von
Dr. Wilhelm Goebel, Bielefeld. Preis Mk. 1.—.

Heft 16 **Die Verdauungsorgane und ihre Krank-
heiten.** Von Spez.-Arzt Dr. Rodari in Zürich.
3. u. 4. vermehrte u. umgearbeitete Auflage.
Mk. 1.60, eleg. geb. Mk. 2.40.

Heft 17 **Suggestion und Hypnose.** Von Dr.
Engelen, Düsseldorf. Mk. 1.—.

Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin

München-NO., Wurzerstrasse 1b.

Heft 18 **Rheumatismus, sein Wesen und seine Behandlung.** Von Dr. Marcuse, München. 3. verm. u. verb. Aufl. Mk. 1.20, gebunden Mk. 2.—.

Heft 19 **Schulgesundheitspflege.** Von Sem.-Arzt Dr. Baur, Gmünd. Mk. 1.60, eleg. gebund. Mk. 2.40. 50 Exemplare Mk. 60.—, 100 Exemplare Mk. 100.—.

Heft 20 **Mutterpflicht und Kindesrecht.** Von Kinderarzt Dr. Neter, Mannheim. Mit einem Vorwort von Kinderarzt Dr. H. Neumann, Berlin. Mk. 1.20, eleg. gebunden Mk. 2.—, 100 Exemplare nur Mk. 60.—, 200 Exemplare Mk. 100.—.

Heft 21 **Die Nierenleiden, ihre Ursachen und Bekämpfung.** Von Dr. Engel, Hëlouan. Gemeinverständlich dargestellt. Dritte u. vierte verm. u. verb. Aufl. Mk. 1.40, geb. Mk. 2.20, mit Gicht oder Zuckerkrankheit oder Tabes zusammen Mk. 2.50, mit Herzleiden zusammen Mk. 2.80, alle fünf Hefte zusammen Mk. 5.50, geb. Mk. 6.50.

Heft 22 **Die Hämorrhoiden, ihre Ursachen, Symptome und Behandlung.** Von Dr. F. Kuhn, Direktor d. St. Norbert-Krankenhauses, Berlin-Schöneberg. Mit viel. Abbildgn. 3. u. 4. Aufl. Preis Mk. 2.—, eleg. geb. Mk. 3.—, m. Gallensteinleiden zus. Mk. 3.60, geb. Mk. 5.—.

Verlag der Aertzlichen Rundschau Otto Gmelin

München-NO., Wurzerstrasse 1b.

Heft 23 **Alkohol und Alkoholismus.** Von Dr. C. Bieling, Friedrichroda (Th.) Mk. 1.40, geb. 2.—.

Heft 24 **Die Zuckerkrankheit, ihre Ursachen und Bekämpfung.** Von Dr. O. Burwinkel, Nauheim. **Dritte Auflage.** Mk. 1.20, geb. Mk. 2.—, m. Herzleiden od. Gicht od. Tabes zus. Mk. 2.50, mit Nierenleiden zus. Mk. 2.80, alle 5 Hefte zus. Mk. 5.50, geb. Mk. 6.50.

Heft 25 **Das einzige Kind und seine Erziehung.** Von Dr. Eugen Neter, Mannheim. Mit einem Vorwort von Geheimrat Dr. Baginsky, Berlin. **4. Aufl.** Mk. 1.40, geb. Mk. 2.20.

Heft 26 **Die englische Krankheit** (Rachitis). Von Nervenarzt Dr. Goebel, Bielefeld. 80 Pfg.

Heft 27 **Klima und Gesundheit.** Von Kurarzt Dr. Engel in H  louan (Aegypten). Gemeinverst  ndliche Darstellung der Lehren über Klima und Klimakuren bei den einzelnen Krankheiten. Preis Mk. 2.—, eleg. gebunden Mk. 2.80.

Heft 28 **Warum kommen die Kinder in der Schule nicht vorwärts?** Von Dr. Albert Uffenheimer, Privatdozent für Kinderheilkunde in München, und Dr. Otto Stählin, Professor der Philologie und Pädagogik an der Universität Würzburg. **Zweite vermehrte Auflage.** Mk. 1.40, geb. Mk. 2.—.

Heft 29 **Die andauernde, gewohnheitsmäßige Stuhlverstopfung. (Chronische Obstipation.)** Gemeinverständl. Darstellung von Dr. A. Bofinger, Badearzt in Bad Mergentheim. Preis Mk. 1.40, gebunden Mk. 2.40.

Heft 30 **Die Behandlung der straffälligen Jugend.** Von Kinderarzt Dr. Neter in Mannheim. Preis Mk. 1.50, eleg. geb. Mk. 2.25.

Heft 31 **Blutarmut und Bleichsucht.** Wesen, Ursachen und Bekämpfung. Von Dr. Karl Bernold Martin, Freiburg. Mk. 1.40, elegant gebunden Mk. 2.—.

Heft 32 **Rückenmarkschwindsucht (Tabes), ihre Ursachen und Bekämpfung.** Von Dr. O. Burwinkel, Bad Nauheim (Winter: San Remo). Mk. 1.20, geb. Mk. 2.—, m. Herzleiden od. Gicht oder Zuckerkrankheit zus. Mk. 2.50, m. Nierenleiden zus. Mk. 2.80, alle fünf Hefte zusammen Mk. 5.50, geb. Mk. 6.50.

Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin

München-NO., Wurzerstrasse 1 b.

Heft 33 **Die Erkrankungen der Harnorgane.**

Von Dr. **Otto Grosse**, Spezialarzt f. Urologie, München. Gemeinverst. Darst. ihr. Wesens, ihr. Ursachen u. ihr. Behandl., nebst eingehd. Unterweisung i. asept. Selbstkatheterismus. Mk. 1.40, geb. Mk. 2.40.

Heft 34 **Wie beeinflusst der körperliche Zustand die Lernfähigkeit der Schulkinder?**

Von Dr. **Eug. Doernberger**, prakt. Arzt u. Schularzt i. München. Vier Vorträge im Psycholog.-Pädagog. Institut des Münchener Bezirkslehrervereins. Mk. 1.20.

Heft 35 **Lautbildung und Sprachstörungen mit Berücksichtigung der Stimmhygiene.**

Von Dr. **Nadoleczny**, München. Mk. 1.—.

Heft 36 **Schule und Haus. Die Notwendigkeit ihres Zusammenwirkens vom ärztlichen Standpunkt aus betrachtet.**

Von Dr. **Samosch**, Breslau. Erweit. Fassg. e. Vortrages, geh. i. d. Breslauer Ortsgruppe d. Bund. f. Schulreform. Mk. 2.—, geb. Mk. 3.—.

Heft 37 **Die Frauenleiden.**

Gemeinverst. dargest. von Dr. **Düttmann**, Spezialarzt für Chirurgie und Frauenkrankheiten zu Limburg a. Lahn. Preis Mk. 2.—, gebunden Mk. 3.—.

Verlag der Aertzlichen Rundschau Otto Gmelin
München-NO., Wurzerstrasse 1b.

Silberhorn, C., staatl. gepr. Turnlehrer, Inhaber der Gymnast. Privatanstalt München, **Atmungs- und Haltungsübungen** nebst einem Anhang von Spielen für Knaben und Mädchen in Jugendvereinigungen. Anleitung für Freunde und Führer unserer Jugend. Mit 32 Abbild. Preis Mk. 1.—, gebunden Mk. 1.50.

Sperling, San.-R. Dr., leit. Arzt des Sanatoriums Birkenwerder b. Berl. **Hygienische Morgentoilette. Gymnastik u. Selbstmassage f. Gesunde u. Kranke m. e. Ueb.-Taf. i. 20 Bild.** Mk. 1.—, geb. Mk. 1.50.

Es ist ein sehr glücklicher Gedanke von Sperling gewesen, dass er das, was er sehr treffend hygienische Morgentoilette nennt, in knappen Sätzen zusammenfasste. Diese Morgengymnastik ist notwendig wie Zähneputzen und Haarkämmen. Die Darstellung ist flüssig und lebhaft. Wie man seine hygienische Morgentoilette macht, das muss eben in dem ganz vortrefflichen kleinen Buche selbst nachgelesen werden und an den Bildern probiert werden. Auch hier heisst es: Probieren geht über Studieren. Wir wünschen dem Buche weiteste Verbreitung, vor allem in den Familien. Denn das kleine Kind muss schon beginnen mit der hygienischen Morgentoilette, dann werden die wohltätigen Folgen beim Erwachsenen nicht ausbleiben.

